5 loại hải sản tốt cho người tập GYM

Hải sản là thực phẩm có nhiều protein tốt cho người tập gym trong quá trình luyện tập. Hãy cùng điểm qua 5 loại hải sản nhiều protein cho người tập gym nhé

Hải sản giàu Protein, ít cholesterol và có lượng axit béo không bão hòa Omega-3 cao hơn nhiều so với các loại thực phẩm khác nên trở thành một loại thực phẩm dinh dưỡng tốt dành cho những người đang muốn luyện tập Gym để tăng cường cơ bắp.

Hải sản tốt cho người tập GYM



Hình ảnh chỉ có tính chất minh họa thôi nha các bạn :D

Protein từ hải sản được xem là sự lựa chọn tốt hơn nhiều so vớinguồn protein từ động vật như heo, bò, gà....

1. Cá hồi



Lượng protein trong cá hồi có chứa đủ các amino acid cần thiết để kích thích sự phát triển của cơ bắp. Bên cạnh đó, axit béo omega-3 có trong cá hồi sẽ giúp chống lại các căn bệnh về tim mạch do làm giảm tình trạng sung viêm mạch máu dễ xảy ra khi tập luyện các bài thể dục, nhất là cử tạ.Nhiều nghiên cứu cũng chỉ ra rằng omega-3 có sự tham gia tích cực vào quá trình tổng hợp protein tạo thành cơ bắp. Thịt cá hồi cũng giàu chất selen, một chất chống oxy hóa mạnh giúp giảm sự lão hóa của cơ bắp.

2. Trai



Trai rất giàu chất sắt, protein và các khoáng chất cần thiết khác cho sự hoạt động và phát triển của cơ bắp. Loài vật có vỏ này cũng chứa nhiều vitamin B12, một loại vitamin hữu ích trong việc tổng hợp DNA của tế bào di truyền.

3. Tôm



Tôm là loại hải sản rất phổ biến và có thể chế biến thành nhiều món ăn ngon khác nhau. Trong tôm có những chất dinh dưỡng thiết yếu với cơ thể như Selen, colin, phốt- pho, đồng, vitamin B12….. Trong tôm có chứa astaxanthin là một chất chống oxy hóa có khả năng tiêu viêm, giảm sưng, ngừa lão hóa.

Theo các chuyên gia thì một ngày một người chỉ nên hấp thụ khoảng 300mg cholesterol. Nhưng chỉ cần ăn 100g tôm thì cơ thể đã hấp thu khoảng 145 mg cholesterol, bằng một nửa khẩu phần 1 ngày. Do vậy, những người có hàm lượng cholesterol trong máu cao nên hạn chế khi ăn tôm.

4. Cá trê



Cá trê thường không được coi trọng trong các loại cá nước ngọt như cá rô, cá chép…Nhưng thực tế thì cá trê không những có hương vị ngon mà còn rất tốt cho những người đang tập thể hình.

Trong 100gr thịt cá trê cung cấp khoảng 13gr protein để xây dựng cơ bắp cũng như một loạt các chất dinh dưỡng quan trọng khác, bao gồm selen, sinh tố B, vitamin B12 và photpho tự nhiên để xây dựng xương.

5. Cá ngừ

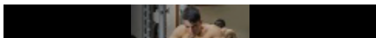


Cá ngừ là một loại hải sản rất giàu protein và khoáng chất, ngoài ra còn tốt cho tim mạch do có hàm lượng omega-3 cao, giá thành kinh tế và dễ mua.

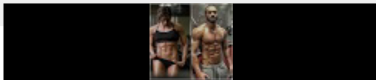
Cá ngừ có chứa nhiều chất béo bão hòa, các nguyên tố vi lượng như ma-giê, Phot-pho, kali..... Protein trong cá ngừ dễ tiêu hóa và chuyển hóa thành protein của cơ thể, thế nên đây là một loại thực phẩm rất tốt cho người tập thể hình.

Dù giàu dinh dưỡng, nhưng cá ngừ lại có chứa nhiều thủy ngân, là một chất gây hại với sức khỏe, vì thế bạn không nên ăn cá ngừ một cách thường xuyên.

Tối nay bạn có đi ăn hải sản không nào ???



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

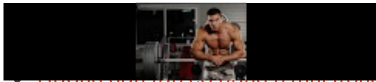


2



ác ngoạn mục
gọn và sức khoẻ tốt? Bạn có biết những bài tập thể…

- 7 Bài tập chống đẩy cho nữ đúng cách mang lại hiệu quả cao nhất
  Lợi ích của bài tập chống đẩy cho nữ ? Hỗ trợ phần cơ trên của cơ thể: Phụ…

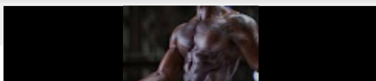


hiệu quả nhanh nhất
g tiếp xúc với nhiều xu hướng cuộc sống mới, dẫn tới gây…

- Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi trong 1 tháng cho nam tại phòng gym
  Thật sự rất khó cho bạn để đạt được những múi cơ đẹp nếu chỉ tập những bài tập…



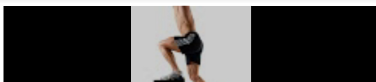
từ cơ bản tới nâng cao
ời đàn ông khi mới lần đầu gặp nhiều người bạn là…



6

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

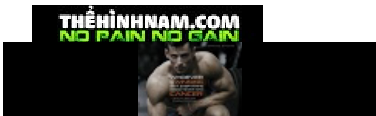
A P A G E





8

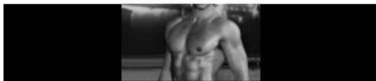
Lịch tập Gym 6 buổi cho nam giới kèm minh họa chi tiết



9

Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

thức thể hình tốt nhất cho mọi người



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->